

# 月案

2019年  
12月号

社会福祉法人 一越会  
ぱれっと  
Aグループ

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7  
Tel.027-260-6888 Fax027-235-5801  
代表 中原 映子  
http://www.hitokoshi.org  
E-mail: info@hitokoshi.org

## 今月のねらい

生体の生活リズムを整える。

・朝の流れを身につけましょう。

朝起きて、着替え、排尿をしたら、冷水で顔や手足を洗います。習慣にすることで、自律神経に良い刺激を与え、気分をよくさせます。

・家族の役割を果たそう。

(年末の大掃除、家事の手伝い等)

・冬休み期間も生活リズムを整えましょう。

## 今月の運動

◎ 抗重力筋を育てる。

・ジャンプ(その場で跳ぶ、手を挙げて跳ぶ、ボールを持って跳ぶ)

・踏み台昇降、歩行、持久走(5～15分間走)

◎ 肩、腕を大きく使う運動

・バスケットボール(その場でドリブル、手首を返してパス・シュート)

## 今月の学習 / 微細・作業

◎ 学習・認識

・ことば遊び(伝言ゲーム)

・スケジュールを作り、確認して行動する。(グループで話し合い、決める)

◎ 微細・作業

・紐通し、洗濯ばさみ、ボタン、裁縫など

・紙ちぎり、野菜ちぎり、輪ゴム

・制作(年賀状制作)

## 《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	ジャンプ / 年賀状制作 / スケジュールを決める
3(火)	体づくり / バスケットボール
4(水)	タオル体操 / 手首を使う / ルールのある活動
5(木)	体づくり / 踏み台昇降
6(金)	ボール / 音楽・ダンス
7(土)	みんなのフェスタ クリスマス会(なかよし)
8(日)	
9(月)	戸外歩行 / 手首を使う / スケジュールの確認
10(火)	体づくり / 持久走
11(水)	ジャンプ / 年賀状制作 / 発声
12(木)	体づくり / 踏み台昇降
13(金)	年賀状制作 / 音楽・ダンス
14(土)	
15(日)	
16(月)	タオル体操/年賀状制作/スケジュールの確認
17(火)	体づくり / バスケットボール
18(水)	踏み台昇降 / 手首を使う / ルールのある活動
19(木)	体づくり / 持久走
20(金)	ジャンプ / 音楽・ダンス
21(土)	
22(日)	
23(月)	踏み台昇降 / つまむ / スケジュールの確認
24(火)	外出予定
25(水)	タオル体操 / クリスマスカード作り / 発声
26(木)	ジャンプ / 手首を使う / ルールのある活動
27(金)	お楽しみ会
28(土)	
29(日)	年末年始休み
30(月)	↓
31(火)	↓

## 全体へお知らせ

### ☆ 12月7日(土)みんなのフェスタ

場所:総合福祉会館 多目的ホール(前橋市日吉町二丁目17-10)

集合時間・場所や出演時間については決まり次第ご連絡致します。

ひとこしクールバンドと一緒に楽器演奏「テキーラ」「ブラジル」を予定しています。(ダンスの内容は考え中。)

### ☆ 12月7日(土)はなかよしネットワークのクリスマス会です。

場所:第2コミュニティセンター 3階ホール(前橋市朝日町三丁目36-17)

時間:15時30分～17時頃まで

内容:たこっ茶による出し物 ミニコンサート 等

### ☆ 12月24日(火)～1月6日(月)は冬休み

12月24日より冬休みに入ります。指導時間は9時～15時になります。

冬休み中の出欠席・活動の詳細につきましては、別紙にて確認・記入をお願い致します。

ドリーム弁当をご注文される方はお早めに注文をお願い致します。1食600円になります。代金は当日現金で持たせて下さい。ドリームの窓口で支払います。

持ち物 : 着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。

※欠席の際には必ずご連絡をお願い致します。

### ☆ 12月27日(金)お楽しみ会

金曜日登会でないお子さんも参加できます。詳細は別紙にて確認をお願い致します。

<活動時間>

金曜日登会の方【9:00～15:00】、登会日以外の方【12:30～15:00】

### ☆ 12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休みです。

### ☆ 保護者会

次回懇談会は12月9日(月)18:00～ぱれっと建物で行います。

### ☆ 来年も子どもたちが作った年賀状を出します。

・喪中の方はぱれっと職員までお知らせください。

・切手(63円)を後日購入し、投函します。

# 月案

2019年  
12月号

社会福祉法人 一越会  
ぱれっとBグループ

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7  
Tel.027-260-6888 Fax027-235-5801  
代表 中原 映子  
http://www.hitokoshi.org  
E-mail: info@hitokoshi.org

## 今月のねらい

生体の生活リズムを整える。

◎朝食後に排泄する習慣をつける

就寝後腸の動きが活発になり腸内の不要物が結腸に送られます。朝の空腹時にきちんと朝食を摂ることで胃結腸反射によりS状結腸から直腸に送られ排便しやすくなります。朝食後トイレに入り少し力を入れただけで排泄できるとひとつの健康の指針になります。

◎衣服の調節、管理

天気や気温で自分で着る服を調節しましょう。脱いだり着たり出来る服を準備して寒い・暑いと感じたら服装を変えます。

## 今月の運動

◎抗重力筋を育てる。

・持久走(10～15分間走、シャトルランなど)

・踏み台昇降 ・つま先を使う(片足立ち、つま先立ち)

◎肩、腕を大きく使う運動 ・玉入れ(腕を上げて入れる)

・綱引き(腕・手を使い引き続ける、引き寄せる・ぶら下がり)

## 今月の学習 / 微細・作業

◎学習・認識

・感想の材料集め、拾い出し

・グループ分け(食材や調味料で分ける・買い物(選択、支払いなど)

◎微細・作業

・制作(年賀状作り)

・すくう(尺側や腕の内側の筋肉を使う)

・つまむ(洗濯バサミ、紐結びなど)

## 《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	踏み台/つまむ/文
3(火)	体づくり 持久走 綱引き
4(水)	つま先立ち/つまむ/グループ分け
5(木)	持久走/玉入れ
6(金)	片足立ち/たいこ/だんべえ
7(土)	みんなのフェスタ クリスマス会(なかよし)
8(日)	
9(月)	つま先立ち/すくう/文
10(火)	体づくり 持久走 綱引き
11(水)	片足立ち/つまむ/グループ分け
12(木)	持久走/玉入れ
13(金)	踏み台昇降/たいこ/だんべえ
14(土)	
15(日)	
16(月)	片足立ち/制作/文
17(火)	体づくり 持久走 綱引き
18(水)	つま先立ち/制作/グループ分け
19(木)	持久走/玉入れ
20(金)	踏み台昇降/たいこ/だんべえ
21(土)	
22(日)	
23(月)	踏み台昇降/つまむ/文
24(火)	外出予定
25(水)	片足立ち/すくう/買い物①
26(木)	持久走/買い物②
27(金)	お楽しみ会
28(土)	
29(日)	
30(月)	年末年始休み
31(火)	

## 全体へお知らせ

☆ 12月7日(土)みんなのフェスタ

場所:総合福祉会館 多目的ホール(前橋市日吉町二丁目17-10)

集合時間・場所や出演時間については決まり次第ご連絡致します。

ひとこしクールバンドと一緒に楽器演奏「テキーラ」「ブラジル」を予定しています。(ダンスの内容は考え中。)

☆ 12月7日(土)はなかよしネットワークのクリスマス会です。

場所:第2コミュニティセンター 3階ホール(前橋市朝日町三丁目36-17)

時間:15時30分～17時頃まで

内容:たこっ茶による出し物 ミニコンサート 等

☆ 12月24日(火)～1月6日(月)は冬休み

12月24日より冬休みに入ります。指導時間は9時～15時になります。

冬休み中の出欠席・活動の詳細関しましては、別紙にて確認・記入をお願い致します。

ドリーム弁当をご注文される方はお早めに注文をお願い致します。1食600円になります。代金は当日現金で持たせて下さい。ドリームの窓口で支払います。

持ち物 : 着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。

※欠席の際には必ずご連絡をお願い致します。

☆ 12月27日(金)お楽しみ会

金曜日登会でないお子さんも参加できます。詳細は別紙にて確認をお願い致します。

<活動時間>

金曜日登会の方【9:00～15:00】、登会日以外の方【12:30～15:00】

☆ 12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休みです。

☆ 保護者会

次回懇談会は12月11日(月)18:00～ぱれっと建物で行います。

☆ 来年も子どもたちが作った年賀状を出します。

・喪中の方はぱれっと職員までお知らせください。

・切手(63円)を後日購入し、投函します。